

## Sveikatingumo seminaras ir forumas

**Kviečiame sveikatingumo, fizinio parengimo, sporto, kūno rengybos trenerius, instruktorius, asmeninius trenerius, kineziterapeutus, fizinio ugdymo mokytojus ir kitus specialistus bei sportuojančius asmenis 2024 m. rugsėjo 21 d. Vilniuje dalyvauti VIII Sveikatingumo seminare ir forume (toliau – SSF).**

### PROGRAMA

9.30–09.50 val. Seminaro dalyvių registracija.

9.50–10.00 val. Seminaro atidarymas.

#### **Pirma sesija. Teorinės paskaitos ir pratybos.**

**10.00–11.00 val. Tema: „Vyresnio amžiaus žmonių treniruočių ypatumai“.** Teorinės paskaitos ir pratybų metu remsimės naujaisiu Pasaulinės sveikatos organizacijos pateiktu aktyvaus senėjimo (amžėjimo) modeliu, kuriame akcentuojama: sveikas, geras amžėjimas, kompetingas, sėkmingas ir aktyvus. Susipažinsime kas, tai yra amžėjimas, kaip jis įtakoja įvairias organizmo sistemas. Praktiškai atliksime pratimus, kuriuos rekomenduoja naujausi moksliniai tyrimai vyresnio amžiaus žmonėms, ugdant įvairias fizines ypatybes, siekiant užtikrinti gerą gyvenimo kokybę.

*Lektorė – kineziterapeutė Ramunė Komžienė.*

Baigė Lietuvos kūno kultūros akademiją (dabar – Lietuvos sporto universitetas), įgijo reabilitacijos magistro laipsnį, specializacija – kineziterapija. Turi daugiau nei 20 metų darbo patirtį dirbant Vilniaus kolegijos, Sveikatos priežiūros fakultete lektore, sporto klube „Forum“ asmenine ir grupinių užsiėmimų trenere, fitneso mokymų centre „Aeromix“ vedant autorinius praktinius seminarus. Skaito paskaitas studentams Europos šalių universitetuose dėstytojų mainų programoje Erasmus+. Atlieka taikamuosius mokslinius tyrimus reabilitacijos ir sveikatinimo temomis. Taip pat skaito pranešimus respublikinėse ir tarptautinėse konferencijose, publikuoja pranešimus spaudoje.

**11.10–12.10 val. Tema: „Šlaunies užpakalinės grupės raumenų tempimo principai“.** Teorinės paskaitos ir pratybų metu susipažinsime su raumenų anatomija. Aptarsime, kodėl reikia tempti šlaunies užpakalinės grupės raumenis. Pateiksiu pavyzdinius pratimus kaip tempti efektyviai.

*Lektorė – kineziterapeutė Jurgita Veliulytė.*

Vilniaus kolegijos lektorė, kineziterapeutė praktikė, turinti 20 metų patirtį, bei sveikatingumo, sveikos gyvensenos edukologė, šios srities mokymus vedanti jau daugiau kaip 10 metų. Biomedicinos mokslų magistrė ir sveikos gyvensenos edukologijos bakalaurė.

12.10–12.20 val. Pertrauka.

#### **Antra sesija. Forumas.**

12.20–13.20 val. Diskusijos tema: „**Sportas be traumų: siekiamybė ir realybė**“.

Moderatorius: Kultūrizmo akademijos soc. medijų projektų vadovas Lukas Jaliūnas.

#### **Trečia sesija. Teorinės paskaitos ir pratybos.**

**13.30–14.30 val. „Fizinės sveikatos lygio savidiagnostika sportuojant“.** Teorinės paskaitos ir pratybų turinys: kūno atsakas į kompleksinį stresą; sėkmės raktas – istorija ir tinkama metodika; parametrai, kuriuos galima nustatyti namų sąlygomis ir jų vaidmuo; praktika – testuojam save.

*Lektorius* – asmeninis treneris, sveikatos technologas Igoris Opriško.

„1985 m. baigiau Vilniaus inžinierinė statybos institutą, įgijau inžinieriaus-statybininko specialybę. Lietuvos sporto universitete 2023 m. įgijau sveikatos mokslų bakalauro laipsnį. Esu Ryodoraku ekspertas, Holistinio ugdymo instituto lektorius. Hobis: triatlonas, filosofija“ – sako *Igoris Opriško*.

**14.40–15.40 val. Tema: „Mobilumo svarba ir pratimų įvairovė jėgos treniruotėse“.**

*Lektorė* – *Agnė Mickevičiūtė-Butienė*.

**15.50–16.50 val. Tema: „Pritūpimų atlikimo technika ir mitai“.** Teorinės paskaitos ir pratimų metu kalbėsime apie pritūpimų su štanga atlikimo technika siekiant pakelti maksimalų svorį. Taip pat aptarsime dažniausius apie pritūpimus sklindančius mitus.

*Lektorius* – *jėgos ir sveikatingumo treneris Erikas Dovydėnas*.

„Klasikinėje jėgos trikovėje varžausi nuo 2016 m. 2023 m. ir 2024 m. tapau Lietuvos klasikinės jėgos trikovės čempionu (svorio kategorijos 82.5 kg, 83 kg). 2022 m. tapau pasaulio Gineso rekordininku – su savo kūno svorio štanga (83 kg) per vieną minutę pritūpiau 42 kartus. 2021 m. tapau „Static Monster“ (Apolono ašies trauka ir rąsto kėlimas) Europos vicečempionu. Taip pat esu vienas iš Lietuvos armliftingo federacijos įkūrėju. Esu šios federacijos prezidentas“ – sako *Erikas Dovydėnas*.

16.50–17.00 val. Seminaro ir forumo aptarimas ir pažymėjimų įteikimas.